

I.Summer Workshop + Trénink camp Maxičky 2011

TJ Sokol Maxičky Vás zve na I. workshop spojený se společným tréninkem a závodem. Účelem akce je rozšířit teoretické i praktické znalosti a dovednosti milovníků individuálních sportů psích záprahů a zlepšit návyky sportovců a závodníků především během off-snow přípravy a závodu. Cílem je pak celkové pozdvižení závodní úrovně v České republice.

V rámci workshopu se dozvíte zajímavé informace o veterinární, fyziologické, technické a tréninkové stránce tohoto sportu. Kromě interaktivních prezentací a diskusí proběhne společný trénink s nácvikem hromadného startu a Gundersenovy metody. Akce bude završena ojedinělým závodem do vrchu.

Ve večerních hodinách, v rámci volného programu, bude probíhat promítání filmů ze závodů a beseda s účastníky závodů Le Grande Odyssee a MS Norsko 2011.

Workshop je omezen kapacitou na 45 účastníků!!

Účastnický poplatek je 350kč/osoba, doprovod neúčastníci se přednášek a závodu 100kč/osoba. (členové TJ Sokol Maxičky 300Kč resp. 50Kč). Zahrnuje přednášky, občerstvení během přednášek, parkování, ubytování v prostorách Sokolovny, večerní buřt, startovné na Sněžnické výzvě, bufet v cíli, památeční samolepu. Startovné na Sněžnické výzvě 50Kč. Děti neúčastníci se přednášek do 15 let zdarma.

Program:

Pátek 03. 06. 2011 – od 18 h

- setkání účastníků v restauraci Dřevák
- ubytování Sokolovna Maxičky, individuálně Hotel Maxičky

Sobota 04. 06. 2011

08:00 - 09:00 h registrace účastníků – Sokolovna Maxičky

09:00 – 09:05 Úvod – předseda TJ Sokol Maxičky

09:05 – 10:00 Pohybový aparát psů

MVDr. Jan Křeček - Specializace: Chirurgie a Ortopedie ESVOT – člen Evropské Asociace veterinárních ortopedů a traumatologů

Interní medicína atestace ESAVS I-III - první absolvent European School for Advance Veterinary Studies z ČR

10:15 - 11:30 Tréninkové metody nejúspěšnějších českých/evropských sportovců

- cca 25 min Jiří Suchý
- cca 25 min Martina Štěpánková
- cca 25 min diskuse

11:30 – 13:00 oběd (individuálně) – možno Hotel Maxičky, Restaurace Dřevák

13:00 -14:00 – Atletická příprava

Mgr. Dušan Erbs -

14:30 – 16:00 cyklo a kolob. výlet po okolí – odjezd od Sokolovny

14:30 - cca 15:00 *zvládnutí samostatné údržby kola – koloběžky (odstranění nejčastějších nešvarů)*

16:30 – cca 18:00 – společný trénink hromadný start (2km) následně Gundersenova metoda (2km) – součástí je společný strečink a teorie k biomechanice běhu. Fyzioterapeut Petr Toncar.

cca 19h – večerní program, grilování, promítání, beseda s Radkem Havrdou – vítěz Le Grande Odysse

Neděle – 05. 06. 2011

8:30 – start závodu **Sněžnická výzva** – *8:00 odjezd od Sokolovny auty na start – cca 5km*

11:00 vyhlášení výsledků závodu Sněžnická výzva – Sokolovna Maxičky
Ukončení programu

Sněžnická výzva

Ojedinělý závod ve výstupu na nejvyšší stolovou horu ČR Děčínský Sněžník v týmu člověk a pes. Kategorie muži/ženy. Závodu se mohou zúčastnit běžci i cyklisté. Trať měří 4,2 km, s převýšením cca 360 m. Start ve výšce 363 m n. m, cíl 723 m n. m.

Popis tratě: Start je na širokém asfaltovém místě hromadným způsobem rovnou do kopce. Po 500 m, odbočuje doprava na lesní, úvozovou cestu s kameny. Dále mine lesní silnici a dalším úvozem stoupá až k hraně stolové hory. Zde je několik přírodních vyšších schodů, cca 50 m. Poté se cesta vine téměř po rovině, ovšem klikatou a úzkou cestou po hraně masivu mezi pískovcovými prvky, typickými pro tuto krajinu. Cesta končí výběhem k rozhledně, kde je cíl. Vítěz a všichni, kteří závod dokončí se zapíší do pamětní knihy závodu. Účastníkům bude vystaven certifikát o absolvování závodu. Na startu i v cíli je možno psy vykoupat (start – vana, cíl – přírodní jezírko). Z cíle zajištěn transport závodníků i psů.